



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین  
مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین

# یائسگی دوره طلایی زندگی زنان ویژه کارکنان مراکز بهداشتی درمانی

تهیه و تنظیم : کارشناسان واحد بهداشت خانواده

انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش بهداشت ( 129 )  
زمستان 1387

گروه بزرگسالان نیمی از جمعیت کشورهای در حال توسعه را تشکیل می دهند و به طور روز افزونی جمعیت آنان در حال افزایش بوده و سرعت رشد آنان تا چند دهه آینده نیز ادامه خواهد داشت .

بزرگسالان یا به عبارت دیگر والدین محور سلامت خانواده بوده و مرگ و میر ، ناتوانی و رفتارهای آنها ، همه ابعاد سلامت خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد و خطرات تهدید کننده سلامتی آنان بر سلامت سایر گروه های سنی در خانواده نیز موثر است . این گروه سنی دارای نقش مولد اقتصادی بوده و به همین سبب سایر گروه های سنی در خانواده و جامعه به آنان وابسته اند . چهره سلامت و بیماری در این گروه سنی متفاوت با سایر گروه های سنی است و مداخله برای کاهش بار بیماری ها در آنان به سادگی کنترل بیماری های واگیردار مقدور نیست و به شدت مسائل فرهنگی ، اجتماعی و شیوه زندگی بستگی دارد .

زنان محور سلامت خانواده محسوب می گردند و علاوه بر مدیریت سلامت اعضای خانواده ، الگوی اصلی آموزش و ترویج شیوه سالم زندگی به نسل بعدی نیز می باشند . زنان در همه گروه های سنی ، جمعیت بیشتری را به خود اختصاص می دهند و عمر متوسط و امید به زندگی آنان نیز بیشتر از مردان بوده ، اما بار معلولیت و ناتوانی آنان بالاتر و کیفیت زندگی پایین تری داشته و با بیماری های مزمن ناتوان کننده قابل پیشگیری بیشتری مواجه می گردند .

زنان با مشکلات ویژه ای ناشی از شرایط طبیعی و فیزیولوژیک خود روبه رو هستند که یکی از مشکلات ، دوره گذار یائسگی یا سال های پایانی دوره بارداری است که به سبب کاهش استروژن ، مشکلات مضاعفی برای زنان ایجاد می نماید . زنان که تا این دوره با انرژی بسیار و بدون توجه به سلامت خود عمدتاً " به امور خانواده می پرداختند ، ناگهان در پایان دوره باروری با مشکلات متعددی مواجه می شوند . به همین دلیل این دوره یک مقطع مهم در سلامت زنان است که لازم است با توجه بیشتر ، سلامتی آنان را برای بیش از یک سوم دوره زندگی آنان تضمین نموده و سال های پایان باروری را برای آنان به سال های مفید زندگی بدل نمود .

مواردی که کارکنان مراکز و ارائه دهندگان خدمت باید مورد توجه قرار دهند عبارتند از :

- ایجاد نگرش مثبت به دوره یائسگی به عنوان یک پدیده طبیعی در زندگی زنان
- ارائه خدمات با کیفیت مناسب به این گروه از زنان
- آگاه نمودن آنان برای دریافت خدمات پیشگیرانه و بهبود شیوه زندگی سالم
- آگاه نمودن آنان برای برنامه ریزی برای سالمندی سالم و پیشگیری از مهمترین مشکلات سلامت زنان در دوره سالمندی

یائسگی چیست ؟

یائسگی یکی از مراحل طبیعی و مهم زندگی زنان است که مشخصه اصلی آن پایان باروری و قطع قاعدگی است. این پدیده در همه زنان در سن ۴۰-۵۵ سالگی اتفاق می افتد. زنان در طول دوره یائسگی تغییرات جسمانی و روانی خاصی را تجربه می کنند. آشنایی با این تغییرات و درک دلایل آن به زنان کمک می کند که بدانند چه چیزی در انتظار آنهاست و بتوانند با آمادگی بیشتری خود را با این تغییرات تطبیق دهند.

## زمان وقوع یائسگی

زمان شروع یائسگی در زنان متفاوت است. به طور کلی زنان این پدیده را بین ۴۰-۵۵ سالگی تجربه می کنند متوسط سن یائسگی ۵۰ سالگی است.

## چگونگی وقوع یائسگی

عمده تغییرات در یائسگی ناشی از تغییراتی است که در عملکرد تخمدان ها و توقف ترشح هورمون ها از آن و در نتیجه توقف تخمک گذاری اتفاق می افتد. تخمدان ها بخش مهمی از دستگاه تناسلی زنانه هستند که با دو عملکرد مهم، تولید هورمون های استروژن و پروژسترون و آزاد سازی تخمک در تمام دوره باروری زنان نقش مهمی ایفا می کنند. این هورمون ها سیکل قاعدگی را که معمولاً ۲۸ روز طول می کشد کنترل کرده، زمان آزاد سازی تخمک را تنظیم و لایه داخل رحمی را برای جایگزینی سلول تخم و استقرار حاملگی آماده می کنند. اگر بارداری اتفاق بیفتد، تخمک در رحم کاشته شده و در غیر این صورت سطح هورمون استروژن و پروژسترون کاهش یافته، تخمک و لایه داخلی رحم به خارج از بدن تخلیه شده و قاعدگی اتفاق می افتد. هورمون استروژن علاوه بر نقش فوق در سالم نگهداشتن استخوان ها، تنظیم کلسترول خون، حفظ قابلیت ارتجاعی پوست و عروق و احتمالاً کمک به حافظه مؤثر است.

فعالیت اصلی تخمدان ها از زمان بلوغ آغاز می شود. در این دوره شروع ترشح استروژن از تخمدان ها سبب ایجاد علائم زنانه و آغاز عادت ماهانه می شود. با شروع این دوره یک زن وارد مرحله باروری زندگی خود می شود و توانایی باردار شدن پیدا می کند. این مرحله ۲۰-۴۰ سال طول می کشد و تا شروع دوره یائسگی ادامه خواهد داشت.

۳-۵ سال قبل از قطع کامل قاعدگی، زنان وارد مرحله پیش یائسگی می شوند. اگر چه ممکن است در طول این دوره عادت ماهانه نامنظم باشد ولی حاملگی نیز می تواند اتفاق بیفتد و لازم است تدابیر لازم برای پیشگیری از حاملگی ناخواسته اندیشیده شود. به تدریج سایر علائم و نشانه های یائسگی بروز یافته و به طور ناگهانی قاعدگی قطع می شود.

## علائم یائسگی و چگونگی تطابق با آن

شدت علائم یائسگی در افراد مختلف متفاوت بوده و گروهی از زنان هیچیک از آن ها را تجربه نمی کنند. این امر بستگی به عوامل مختلف از جمله استرس، بیماری، تغذیه و شیوه زندگی دارد. به طور کلی علائم شامل موارد زیر هستند:

اختلال قاعدگی به دلیل عدم تعادل هورمونی و تأثیر آن بر تخمک گذاری اتفاق می افتد و منجر به ادامه ترشح استروژن و ضخیم شدن آندومتر و در نتیجه خونریزی نامنظم و لکه بینی می شود . این بی نظمی در بعضی از افراد زیان آور و آزار دهنده است اما اکثریت زنان کاهش زمان و حجم خونریزی را تجربه می کنند . قبل از توقف کامل دوره قاعدگی ممکن است اختلال قاعدگی حد اکثر تا ۶ ماه وجود داشته باشد . در صورت وجود خونریزی بسیار سنگین ، قاعدگی طولانی مدت (بیش از ۱۰ روز) ، فاصله کمتر از ۳ هفته بین قاعدگی ها ، لکه بینی بین قاعدگی ها ، لکه بینی بعد از مقاربت و هر گونه خونریزی پس از ۶ ماه قطع قاعدگی یا پس از یائسگی قطعی ، لازم است با پزشک مشورت نمود .

## ۲ - گر گرفتگی و تعریق شبانه

یک علامت شایع دوران یائسگی است و اکثریت زنان آن را تجربه می کنند . در این حالت فرد به طور ناگهانی دچار احساس گرما در قسمت بالایی بدن خود شده ، صورت و گردن قرمز و لکه های قرمز رنگ روی سینه ، پشت و بازوها پیدا می شود . هم زمان با این احساس فرد دچار تعریق شده و پس از آن بدن وی سرد می شود . در بعضی افراد گرگرفتگی ۳۰ ثانیه تا ۵ دقیقه طول می کشد . این علامت در عرض چند سال بعد از یائسگی از بین می رود . توصیه های زیر برای رفع علائم گرگرفتگی کمک کننده است . این توصیه ها قدم اول درمان هستند :

رفتن به فضای خنک ، پوشیدن لباس با رنگ های روشن و نخی ، خوابیدن در جای خنک باتپویه کافی ، استفاده از لباس خواب و ملافه نخی ، ورزش سبک ، قطع مصرف سیگار و ادویه جات ، قطع مصرف مایعات گرم و دوش آب گرم قبل از خواب ، رژیم غذایی سبک و مصرف بیشتر میوه و سبزی و ماست و استفاده از تکنیک های آرام سازی و ماساژ و به خصوص تنفس عمیق و آهسته ، کاهش استرس ها ، تغییر شیوه زندگی و نگه داشتن BMI در حد مناسب .

\* در صورت عدم تأثیر روش های فوق لازم است با پزشک مشورت نمود .

## ۳ - تغییر تمایلات و فعالیت جنسی

ممکن است در حوالی سن یائسگی احساس متفاوتی نسبت به فعالیت جنسی ایجاد شود . در بعضی از افراد به دلیل تغییرات هورمونی و تغییر در جدارواژن ، نوع داروهای مصرفی و دلایل خاص فرهنگی برانگیختگی جنسی کاهش یافته و در برخی از افراد به دلیل حذف ترس از ایجاد حاملگی ناخواسته احساس آزادی بیشتر و تمایل جنسی بیشتری ایجاد می شود . در هر حال تا وقتی که از زمان آخرین قاعدگی یک سال تمام سپری نشده است ، روابط جنسی از نظر ایجاد حاملگی ناخواسته می بایست کنترل شده باشد . در صورت وجود مشکل در برقراری ارتباط جنسی لازم است با پزشک مشورت نمود .

## ۴ - خشکی واژن و بی اختیاری ادراری

تغییرات هورمونی دوره یائسگی سبب نازکی ، خشکی و کاهش خاصیت ارتجاعی واژن و در نتیجه احساس سوزش و خارش می شود و احتمال ایجاد عفونت افزایش می یابد . همچنین احتمال دارد مشکلاتی در روابط جنسی افراد ایجاد شود . در صورت بروز مشکلات فوق لازم است با پزشک مشورت نمود . استفاده از ژل های نرم کننده مقاربت را آسان تر می نماید .

بی اختیاری ادراری ممکن است به دلیل ضعف عضلات لگن باشد. عضلات لگن به کنترل دفع ادرار کمک می کنند و در زنان حاملگی، زایمان و افزایش وزن می تواند باعث ضعف این عضلات شود. استحکام ذاتی عضلات و بافت همبندی افراد متفاوت بوده و به علاوه افزایش سن و بیماری مزمن مثل سرفه و یبوست مزمن می تواند منجر به ضعف بافت شود. خوشبختانه عضلات لگن مانند سایر عضلات با تمرینات ورزشی ( ورزش کگل ) تقویت می شوند و نهایتاً " باعث بهبود عملکرد مثانه می شوند. این تمرینات را می توان در اکثر مواقع مانند هنگام تماشای تلویزیون، رانندگی، انجام امور دفتری واداری، انجام کارهای منزل، ورزش، پرش و در حال دراز کشیدن انجام داد.

✱ نحوه انجام ورزش کگل

عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید (این عضلات را می توان با کنترل خروج ادرار در هنگام دفع آن تشخیص داد) و در این حالت ( وضعیت انقباض ) تا شماره ۱۰ ( ۱۰ ثانیه ) بشمارید و بعد ۱۰ شماره استراحت بدهید. این کار را روزانه بین ۳-۴ بار و هر بار ۱۰ انقباض تکرار کنید. لازم است تا این تمرینات حداقل ۱۲-۶ هفته تداوم داشته باشد.

نکات دیگر کمک کننده عبارتند از :

- تخلیه ادرار به صورت برنامه ریزی شده و به تدریج افزایش فواصل زمانی آن
  - انقباض عضلات لگن پیش از عطسه کردن و یا پریدن و بلند کردن اجسام سنگین
  - انجام مرتب ورزش
  - دریافت کافی مایعات
  - کاهش مصرف کافئین
  - کاهش مصرف مایعات قبل از خواب
- برای بررسی بیشتر مشکل و رفع کامل آن لازم است با پزشک مشورت نمود.

## ۵ - خستگی و مشکلات خواب

احساس خستگی علامت شایعی در دوره یائسگی است. سخت به خواب رفتن، زود از خواب بیدار شدن، نیمه شب بیدار شدن به دلیل تعریق شبانه یا احساس نیاز به دستشویی ممکن است وجود داشته باشد. اگر مشکلات خواب به مدت حداقل یک ماه در فرد ادامه داشته باشد نیاز به مداخله دارد.

توصیه های زیر برای بهداشت خواب در بسیاری از موارد کمک کننده است :

- استفاده از بستر برای خوابیدن
- قطع مصرف داروهایی مثل کافئین، نیکوتین، الکل و محرک ها
- پرهیز از چرت زدن روزانه
- حفظ تناسب جسمانی به کمک تدریجی ورزش صبحگاهی
- استفاده بیشتر از رادیو یا مطالعه به جای تماشای تلویزیون

- حمام آب داغ ۲۰ دقیقه قبل از خواب
- صرف غذا در ساعت معینی از روز
- میل نکردن غذای سنگین قبل از خواب
- استفاده از روش آرام سازی هنگام غروب
- فراهم کردن شرایط خواب راحت

در صورت عدم موفقیت در رفع بی خوابی و وجود علائم طبی که سبب بی خوابی می گردند لازم است با پزشک مشورت نمود .

## ۶- تغییرات خلقی ، افسردگی و اضطراب

زنان در دوره یائسگی تحریک پذیرتر و غمگین ترند و تغییرات خلقی آن ها بیشتر می شود . این مسئله علاوه بر تغییرات سطح استروژن می تواند از عکس العمل افراد و همسرانشان به این دوره ، استرس های خانوادگی و دورشدن فرزندان باشد .

### افسردگی

احساس غمگینی و غصه ، احساس بی حوصلگی یا عدم علاقه به انجام کارها ، کاهش میل به غذا ، کاهش یا افزایش خواب ، احساس خستگی یا ناتوانی برای انجام فعالیت های روزانه ( کمبود انرژی ) ، خستگی از زندگی و افکار مرگ ، افکار خودکشی ، عدم لذت بردن از فعالیت های روزانه ، احساس بی ارزش بودن ، عدم تمرکز در کار و امور زندگی ، احساس فشار دائمی روحی از علائم افسردگی می باشد . ( اگر بیش از دو هفته ادامه یابد )

بهترین راه پیشگیری از افسردگی، شیوه زندگی سالم با تأکید بر حفظ وزن مناسب (تغذیه صحیح ، فعالیت فیزیکی مناسب) ، عدم استفاده ازسیگار ، انجام فعالیت های فکری و اجتماعی و گذراندن صحیح اوقات فراغت است . همچنین درمان مشکلاتی مانند چاقی ، فشارخون بالا و دیس لیپیدمی به رفع عوامل خطر شناخت کمک می کند .

### اضطراب

علائم اضطراب عبارتند از :

- حملات و دوره های مجزای ترس شدید که فراوانی آن از چند حمله در روز تا صرفاً " تعداد انگشت شماری در یک سال فرق می کند .
- اختلال اضطرابی منتشر
- اختلال هراس اجتماعی ، ترس مفرط از تحقیر شدن یا خجالت کشیدن در موقعیت های مختلف نظیر صحبت کردن در جمع یا غذا خوردن در کنار جمع
- اختلال وسواس جبری ، وجود وسواس ها یا اجبار های مکرر و شدید
- در صورت وجود علائم افسردگی و اضطراب لازم است با پزشک مشورت نمود .

## ۷ - سایر تغییرات جسمانی

تغییرات قابل توجه دیگری که ممکن است در دوره یائسگی اتفاق بیفتد عبارتند از : افزایش وزن و چاقی شکمی ، کاهش توده عضلانی و افزایش و تجمع بافت چربی ، کوچک شدن اندازه پستان ها ، نازکی و کاهش قابلیت ارتجاع پوست ، سردرد ، مشکلات حافظه ، سفتی و درد عضلات و مفاصل

### عوارض کاهش استروژن بعد از یائسگی

برخی از اثرات کاهش استروژن بر روی استخوان ها ، قلب ، مثانه ، واژن و پوست می باشد :

#### ۱ - استئوپورزی یا پوکی استخوان

پوکی استخوان یک بیماری شایع استخوانی است که در آن توده استخوانی به تدریج از بین می رود . اکثریت افراد مبتلا به پوکی استخوان خانم ها هستند . در اثر کاهش استروژن از دست دادن بافت استخوانی تسریع شده و منجر به شکستگی لگن ، مهره ، مچ ، ساکروم و سایر استخوان های بدن می شود . از علل ایجاد پوکی استخوان تسریع روند برداشت استخوان به دلیل کمبود توده استخوانی قبل از ۳۰ سالگی به دلیل عدم دریافت کافی کلسیم و ویتامین D و همچنین تسریع روند از دست رفتن استخوان بعد از سن ۳۰ سالگی است .

#### عوامل خطر در پوکی استخوان

- افراد مونث در معرض خطر بیشتری نسبت به مردان هستند .
- بالا رفتن سن : از ۵۰ سالگی به بعد با گذشت هر دهه از عمر احتمال ابتلا به پوکی استخوان ۲-۳ برابر افزایش می یابد .
- یائسگی به طور طبیعی ، یائسگی زود رس یا یائسگی در اثر برداشتن تخمدان ها
- آمنوره طولانی ( بیش از یک سال ) قبل از یائسگی ، منظور از آمنوره طولانی قبل از یائسگی مواردی از آمنوره غیر طبیعی است که با نقص عملکرد تخمدان ها همراه باشد .
- لاغری و جثه کوچک (  $BMI < 19$  ،  $WT < 57$  )
- کمبود مصرف کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی به هر دلیل
- افتادن های مکرر به هر دلیل
- سابقه وجود پوکی استخوان ، کیفوز در خانواده ، همچنین سابقه شکستگی در بستگان درجه اول بخصوص مادر بدون ارتباط با ضربه یا تصادف
- هر گونه شکستگی در زنان بعد از منوپوز
- مصرف سیگار والکل
- شیوه زندگی کم تحرک
- مصرف داروهایی مانند کورتیکواستروئید ها بیشتر از ۳ ماه ، داروهای ضد انعقادی به مدت طولانی ، داروهای ضد صرع ، سیکلوسپورین به مدت طولانی

- وضعیت بد اجتماعی و اقتصادی

- افراد سفید پوست و نژاد آسیایی

در صورت وجود عوامل خطر با پزشک مشورت کنید .

\* پیشگیری از پوکی استخوان

- تغذیه سالم و متعادل

مصرف ۳ واحد منابع غنی از کلسیم مانند لبنیات ، سویا و انواع حبوبات و غذاهای دریایی به ویژه کنسرو ماهی کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین می نماید .

دریافت ویتامین D که از طریق مصرف غذاهایی مانند ماهی ، شیر غنی شده و همچنین نور خورشید تأمین می شود . ( به طور کلی هفته ای ۳ بار و هر بار ۱۵-۱۰ دقیقه در معرض آفتاب بودن صورت و دست ها می تواند سطح مورد نیاز ویتامین D را تأمین کند )  
مصرف ۵ سهم انواع سبزیجات و میوه جات

- فعالیت بدنی مناسب

انجام ورزش ۳ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه متناسب با شرایط بدنی و تمایل فرد . ورزش هایی مانند پیاده روی ، دویدن آهسته ، کوه پیمایی ، انجام حرکات هوازی با شدت ملایم ، بالا رفتن از پله ها ، ورزش های راکتی ، کار با وزنه های دستی ، نوار های ارتجاعی و دستگاه های متنوع وزنه

- ترک عادات مصرف سیگار ، الکل و قطع مصرف زیاد کافئین

## ۲- بیماری قلبی عروقی

بعد از یائسگی اثر حفاظتی استروژن روی قلب و عروق کاهش یافته و خطر کلسترول بالا ، بیماری قلبی و حمله مغزی در زنان افزایش می یابد . به طوری که اولین عامل مرگ و میر زنان را به خود اختصاص می دهد . داروها از جمله هورمون ها تأثیر مثبتی بر پیشگیری از بیماری قلبی عروقی نداشته اند . بنابر این برای پیشگیری از بیماری قلبی عروقی شیوه زندگی سالم را انتخاب نموده و موارد زیر را به کار بندید :

-انجام منظم ورزش

-حفظ وزن مناسب

-نکشیدن سیگار

## ۳-اختلالات ادراری تناسلی که قبلاً توضیح داده شده

## ۴-اثر بر پوست و مو

خشکی و چروک پوست ، نازک شدن موها و رشد سریع موی صورت در بالای لب و زیر چانه از عوارض کاهش استروژن است . سیگار را کنار بگذارید و کمتر در آفتاب قرار بگیرید .



## ۵ - سرطان ها

یائسگی عاملی برای ایجاد سرطان ها نیست . اما به دلیل افزایش سن احتمال ایجاد برخی از سرطان ها در این دوره وجود دارد . شایع ترین سرطان در زنان این گروه سنی سرطان پستان است . سرطان دهانه رحم و سرطان تخمدان نیز باید مورد توجه قرار گیرد . برای آن که سرطان ها در مراحل اولیه و قابل درمان تشخیص داده شده و درمان شوند ، خود آزمایی ماهانه پستان ها ، ماموگرافی سالانه و معاینه سالانه لگن و پستان ، انجام پاپ اسمیر را در برنامه خود قرار دهید . اگر لکه بینی یا احساس نفخ و پری شکم داشتید به پزشک مراجعه کنید .

## شیوه زندگی سالم

اصول شیوه زندگی سالم عبارتند از :

- فعالیت جسمانی منظم
- تغذیه سالم
- کنترل استرس
- پرهیز از عادات مخرب
- روابط جنسی سالم
- تنظیم خانواده
- یادگیری کمک های اولیه
- به کار گیری عادات شخصی سالم
- مشاوره منظم پزشکی و انجام دستورات پزشک
- محیط زندگی سالم

منبع : راهنمای بالینی و برنامه اجرایی تیم سلامت برای ارائه خدمات یائسگی به زنان ۴۵-۶۰ سال - دکتر سید خلیل پسته ای و دکتر مطهره علامه - ناشر پونه - نوبت اول ۱۳۸۶

# یائسگی

## دوره طلایی زندگی زنان

برای استفاده کارکنان مراکز بهداشتی درمانی

تهیه کننده : بهداشت خانواده  
مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین